

### 3. Thói quen tốt trong việc bưng bê thực phẩm.

Nguyên tắc quan trọng trong việc bưng bê thức ăn là phải đảm bảo không để thức ăn đã chế biến chín bị nhiễm bẩn như sau:

- Không nói chuyện hoặc ho, hắt hơi vào thức ăn.
- Việc lấy/nắm dụng cụ phải đúng cách (theo hình).
- Việc lấy thìa, nĩa phải cầm cán/tay cầm.
- Việc phục vụ nước phải cầm ly thấp hơn phần chính giữa ly.
- Việc phục vụ đĩa, tô không được để ngón tay chạm vào phần chứa thức ăn.



### 4. Thói quen tốt trong việc bán thức ăn.

- Thông thường thức ăn sẽ được bảo quản để không bị nhiễm khuẩn bằng cách cất trong tủ kính.
- Sử dụng muôi, thìa hoặc kẹp gấp để lấy thức ăn.



### 5. Thói quen tốt trong việc đảm bảo vệ sinh sạch sẽ trong quán.

- Thường xuyên làm vệ sinh lau chùi, rửa phòng bếp, phòng ăn sạch sẽ.
- Nên thu dọn làm sạch bàn ăn ngay sau khi khách hàng ăn xong.
- Làm sạch nhà vệ sinh thường xuyên.



## HEALTH NETWORK TOWARDS ASEAN COMMUNITY

**Vệ sinh cá nhân  
người tiếp xúc thực phẩm**



## Người tiếp xúc thức ăn là ai?

Người chế biến thức ăn/đầu bếp



Người bưng bê



Người bán thức ăn



Người tiếp xúc thức ăn có thể truyền mầm bệnh cho người tiêu dùng bằng cách;

1. Mang mầm bệnh có nghĩa là người chứa mầm bệnh trong người nhưng chưa biểu hiện tình trạng của bệnh nhưng vẫn có thể lây lan mầm bệnh vào thức ăn cũng giống như người mắc bệnh đã biểu hiện tình trạng của bệnh.
2. Bệnh có thể lây lan qua tay, nước mũi, nước bọt như:
  - Bệnh tiêu chảy, kiết lỵ, thương hàn: mầm bệnh có thể truyền nhiễm qua tay của người tiếp xúc với thức ăn nếu rửa tay không sạch hoặc không sử dụng xà phòng rửa tay sau khi đi nhà vệ sinh.
  - Bệnh cảm cúm, bệnh lao là bệnh truyền nhiễm qua đường nước mũi, nước bọt của người bệnh khi nói chuyện hoặc ho, hắt hơi vào thức ăn sẽ gây bệnh lây lan qua đường thức ăn.
3. Bị trầy xước da, người tiếp xúc thức ăn bị thương, mụn nhọt, mụn mủ mầm bệnh có thể truyền nhiễm vào thức ăn trong lúc chuẩn bị-chế biến.

## Vệ sinh cá nhân của người tiếp xúc với thức ăn

Người tiếp xúc thức ăn phải tuân thủ đúng theo các tiêu chuẩn sau:

1. Rèn luyện bản thân đảm bảo sức khỏe tốt.
2. Tạo thói quen lành mạnh trong việc chế biến thức ăn và bán thức ăn.

1. Rèn luyện bản thân đảm bảo sức khỏe tốt.

1. Tắm rửa làm sạch thân thể mỗi ngày và gội đầu ít nhất một tuần 2 lần, đặc biệt là luôn chú ý giữ gìn vệ sinh tay thường xuyên.



2. Ăn các thức ăn chín đảm bảo vệ sinh với số lượng vừa phải.

3. Nếu đau ốm nên khăn trương tư vấn bác sĩ, điều trị dứt điểm và nên kiểm tra sức khỏe định kỳ hàng năm.



2. Tạo thói quen lành mạnh trong việc chế biến và bán thức ăn.

1. Chuẩn bị đầy đủ trước khi vào bếp như sau:

- Người chế biến-người phục vụ phải ăn mặc sạch sẽ, mặc áo có tay, đeo tạp dề màu trắng, đeo mũ hoặc mũ bao tóc lưới.
- Rửa tay sạch sẽ trước khi chế biến thực phẩm.
- Cắt móng tay ngắn, nếu có vết thương gần khu vực tay phải nhanh chóng điều trị và dán băng.

Vệ sinh an toàn thực phẩm



2. Thói quen tốt giữa quá trình chuẩn bị và chế biến thức ăn.

- Chuẩn bị-chế biến thức ăn cách sàn nhà ở độ cao ít nhất 60 cm. Dùng khăn vải sạch che miệng, mũi mỗi lần ho, hắt hơi và nếu muốn ném thứ thức ăn trong lúc chế biến phải lấy ra bát hoặc dùng thìa khác thử.
- Chuẩn bị-chế biến thức ăn đảm bảo vệ sinh như: rửa thực phẩm sống trước khi chế biến và luôn chế biến chín kỹ.